

ÕPPEKAVA

1. ÕPPEKAVA NIMETUS

ESMAABI KOOLITUS

2. ÕPPEKAVA RÜHM

Isikuareng

3. ÕPPEKAVA KOOSTAMISE ALUS

Õppekava on koostatud lähtuvalt Kuressaare Ametikooli õppekavadest ja koostamisel on arvestatud olemasolevaid seadusandlikke akte.

4. KOOLITUSE MAHT JA ÕPPEVORMID

Maht: 16 akadeemilist tundi, millest 16 tundi on auditoorne töö

5. ÕPIKESKKOND

Õppeklassi sisustus (lauad, toolid, valgustus jms), valge tahvel, pabertahvel, esitlustehnika; õppekirjandus ja –materjalid.

Mulaažnukk (täiskasvanud ja laps).

Sidemed, kolmnurkrätikud, esmaabi apteek.

Õppefilmid.

6. SIHTGRUPP JA ÕPPE ALUSTAMISE TINGIMUSED

Kuressaare Ametikooli õpilased, autokooli õpilased, asutuste ja ettevõtete esmaabi andjad jms.

Õppe alustamise nõuded:

Puuduvad

7. EESMÄRK

Koolituse eesmärgiks on põhiteadmiste ja praktiliste oskuste andmine kannatanu elu päästmiseks õnnetusjuhtumi korral ning esmaabi osutamiseks

8. ÕPIVÄLJUNDID

Koolituse läbinu:

- arvestab esmaabi andmisel enda ja teiste turvalisusega;
- hindab adekvaatselt kannatanu seisundit ja valib esmaabi andmise taktika;
- kasutab õigeid elustamise võtteid;

- annab esmaabi haavade, luumurdude, liigesevigastuste, põletuste, mürgistuste, kuuma- ja külmakahjustuste ning äkkhaigestumise korral.
- valdab kaasaegseid esmaabi põhivõtteid heal tasemel.

9. ÕPPE SISU

1. Tegutsemine õnnetuspaigal:

- 1.1. olukorra ja kannatanu seisundi kiire hindamine;
- 1.2. kannatanu esmane ja teisene vaatlus;
- 1.3. millises järjekorras tegutseda;
- 1.4. abi kutsumine;
- 1.5. riiete ja kaitsekiivri eemaldamine kannatanult.

2. Põhilised esmaabi võtted:

- 2.1. normaalne hingamine ja kunstlik hingamine;
- 2.2. kunstlik hingamine suult-suule meetodil; (praktiline)
- 2.3. normaalne südame töö ja vereringlus ning väline südame masseerimine ;
- 2.4. väline südame masseerimise meetodika; (praktiline)
- 2.5. elustamine: üksi ja kahekesi; (praktiline)
- 2.6. lapse elustamise iseärasused; (praktiline)
- 2.7. mahajahutamine ja ülessoojendamine;
- 2.8. kannatanu asetamine stabiilsesse külgasendisse.

3. Esmaabi lämbumise korral:

- 3.1. hingamisteede väline sulgus;
- 3.2. poomine ja kägistamine;
- 3.3. uppumine;
- 3.4. hingamisteede seesmine sulgus. Heimlichi võte; (praktiline)
- 3.5. plahvatuskahjustused;
- 3.6. astma;
- 3.7. allaneelatud võõrkehad.

4. Haavad ja verejooksud.

- 4.1. haavade ja verejooksude liigid. Sidemete tegemine; (praktiline)
- 4.2. suur (tugev) väline verejooks;
- 4.3. amputatsioon;
- 4.4. väikesed välised verejooksud;
- 4.5. sisemine verejooks;
- 4.6. verevalumid;
- 4.7. saastunud haavad. Teetus;
- 4.8. verejooksude eriliigid: pea-, nina-, kõrva-, suu-, silma-, labakäe-, veenilaiendite verejooksud;
- 4.9. läbistav rindkerehaav. Öhkrind. Sideme iseärasus; (praktiline)
- 4.10. kõhuhaavad. Sidemete iseärasused; (praktiline)
- 4.11. looma hammustus. Marutõbi;
- 4.12. rästiku hammustus;
- 4.13. mesilase ja herilase nõelamine.

5. Vereringehäired.

- 5.1. šokk;
- 5.2. minestamine.

6. Teadvuse kaotus.

- 6.1. peavigastused: ajuvapustus ja ajupõrutus;
- 6.2. koljuluude murd.

7. Luumurrud.

7.1. luumurdude liigid;

7.2. lahastamise põhimõtted, lahaste liigid, kasutamine;

7.3. ülajäsemete murrud: rangluu-, õlavarre-, randme-, kämbla-, sõrmemurd;

7.4. alajäsemete murrud: reieluu-, pindluu-, sääreluu-, põlveliigese-, labajalaluude murd;

7.5. roide- ja rinnakumurd;

7.6. vaagnaluude murrud;

7.7. lõualuude ja näoluude murrud;

7.8. lülisamba trauma.

8. Lihaste ja liigeste vigastused.

8.1. lihasevenitus;

8.2. lihasekramp;

8.3. nikastus;

8.4. nihestus.

9. Rindkere ja kõhuõõne traumad.

9.1. löök ülakõhtu;

9.2. kõhuseina lahtised haavad.

10. Põletushaavad.

10.1. põletushaavade liigid;

10.2. suuja neelu põletused;

10.3. keemilised põletushaavad;

10.4. elektripõletushaavad;

10.5. kiirguspõletused;

10.6. päikesepõletus;

10.7. söövitus.

11. Külmutamine.

11.1. üldine ja kohalik külmutamine;

11.2. vaegsoojumus.

12. Kuumakahjustused.

12.1. päikesepiste ja kuumarabandus.

13. Mürgistused.

13.1. kodus esinevad mürgistused;

13.2. taimemürgistused;

13.3. seenemürgistused;

13.4. toidumürgistused;

13.5. ravimürgistused;

13.6. alkoholimürgistus;

13.7. suitsu sissehingamine;

13.8. vingugaas

14. Võõrkehad.

14.1. võõrkehad silmas, kõrvas, ninas;

14.2. pind, õngekonks nahas.

15. Äkkhaigestumine.

15.1. peavalu, migreen;

15.2. epilepsia;

15.3. krambid lastel;

15.4. suhkurtõbi;

15.5. valu südames;

15.6. hambavalu;

15.7. kõrvavalu;

15.8.kõhuvalu;

15.9.seljavalu.

16. Sidemed.

16.1.sidemete liigid, nende tegemine.

17. Kannatanu liigutamine, tõstmine, kandmine, transportimine.

10. ISESEISEV TÖÖ

Koolitus ei hõlma iseseisvat tööd.

12. ÕPPEMEETODID

Teoreetiline ja praktiline õpe käsikäes lähtuvalt õppekavast. Aktiivmeetodid – diskusioon, arutelu, ülesanded, eneseanalüüs ja rühmaarutelu.

12. ÕPPEMATERJALID

Õpetaja poolt koostatud jaotusmaterjal.

**13. NÕUDED ÕPINGUTE LÕPETAMISEKS, HINDAMISMEETODID JA –
KRITEERIUMID**

Koolitusel osalemine 100% ja testi sooritamine.

Teoriatest koosneb kuueteistkümnest küsimusest. Eksam loetakse sooritatuks, kui küsimustest vähemalt 85% on vastatud õigesti.

14. KOOLITUSE LÄBIMISEL VÄLJASTATAV DOKUMENT

Tunnistus – õpiväljundid on saavutatud.

Tõend – õpiväljundid on saavutamata, ei täitnud hindamiskriteeriume.

**15. KOOLITAJA KOMPETENTSUST TAGAVA KVALIFIKATSIOONI VÕI ÕPI-
VÕI TÖÖKOGEMUSE KIRJELDUS**

Esmaabi õpetaja, kes on läbinud Eesti Punase Risti poolt korraldatud esmaabiõpetaja koolituse ja omab kehtivat tunnistust.